



## CLUBES DE MAR

O Programa Clubes de Mar insere-se na estratégia municipal de recuperar a vocação marítima da cidade e democratizar o acesso e fruição do Rio Tejo, através da prática de desportos náuticos, nomeadamente do Remo e da Vela.

À semelhança dos Programas de Apoio à Educação Física Curricular do 1º ciclo, os Clubes de Mar são desenvolvidos junto dos alunos das escolas públicas do concelho de Lisboa em parceria com as juntas de freguesia, os agrupamentos de escolas e os clubes náuticos da cidade, sendo as aulas de vela especificamente dirigidas aos alunos do 2.º ciclo (5º e 6º anos) e as aulas de remo aos alunos do 3º ciclo (7º, 8º e 9º anos).



### Objetivos e Destinatários

Democratização do acesso ao Rio Tejo;  
Desenvolver competências no processo de educação e formação dos alunos dos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico das Escolas Públicas do concelho de Lisboa.

### Atividades

**Remo:** Aulas de 2 horas, uma vez por semana e durante 10 semanas (10 aulas), na Doca de Santo Amaro e incluem o acesso a aulas práticas em terra e na água.

**Vela:** Aulas de 3 horas, uma vez por semana e durante 10 semanas (10 aulas), na Doca de Belém e Cais do Sodré e incluem o acesso a aulas teóricas e práticas.

Consoante o número de inscrições, poder-se-á alargar o programa a outros locais.

As aulas serão lecionadas pelos treinadores dos clubes náuticos do concelho de Lisboa, devidamente credenciados pela Federação Portuguesa de Remo e de Vela.

### Segurança e Equipamento Individual

Os participantes usufruem de um seguro desportivo e terão acesso ao equipamento individual que consta das normas de participação.

### Condições de acesso

O programa é gratuito.  
Os alunos terão de ser devidamente inscritos pelas escolas.  
É obrigatório que todos os alunos inscritos saibam nadar.  
Para tal, terão que realizar previamente um teste de natação.

Contate as piscina mais próxima e agende o **Teste de "Saber Nadar"**

Alfama	211 165 358
Alvito	210 938 102
Areiro – Supera	218 471 601
Boavista	210 109 349
Campo de Ourique	213 869 541
Casal Vistoso	218 170 107
Clube Nacional de Natação	213 933 430
Clube VII	213 848 300
Estrelas São João de Brito	218 482 386
Olivais – Go Fit	218 510 928
Oriente	210 311 707
Rego	219 363 086
Restelo	210 132 330
Santa Clara	211 165 323
Sporting Clube Portugal	217 516 832
Vale Fundão	218 377 000



**Informações:**

Diretamente no estabelecimento de ensino  
Departamento de Atividade Física e do Desporto  
213 501 332 | 213 588 586  
dmed.dafd@cm-lisboa.pt  
www.cm-lisboa.pt

**Parceiros:**

Juntas de Freguesia de Lisboa  
Agrupamentos de Escolas de Lisboa  
Associação Naval de Lisboa  
Clube Ferroviário de Portugal  
Clube Naval de Lisboa  
Náutico Clube Boa Esperança  
Sport Algés e Dafundo

sabe mais informação



junto da tua escola



Parceiros Institucionais



PROGRAMA MUNICIPAL DE  
**DESENVOLVIMENTO** DOS  
**DESPORTOS NÁUTICOS**  
EM LISBOA